Co-funded by the European Union

TALENTS WITH RACKETS

Call: ERASMUS-SPORT-2025

(Sport 2025)

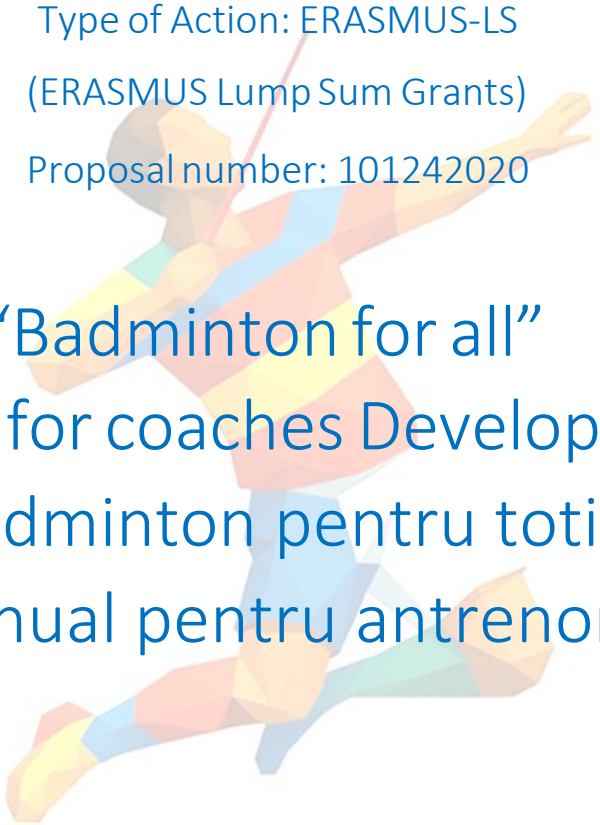
Topic: ERASMUS-SPORT-2025-SCP

Type of Action: ERASMUS-LS

(ERASMUS Lump Sum Grants)

Proposal number: 101242020

“Badminton for all”
Manual for coaches Development
„Badminton pentru toti”
Manual pentru antrenori



TALENTS WITH RACKETS

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Cuprins

REZUMATUL PROIECTULUI 3

INTRODUCERE 4

DESCRIEREA RESURSELOR 6

ISTORIA SPORTULUI BADMINTON 7

SPORT IDEAL PENTRU ȘCOLI 9

UTILIZAREA ABILITATILOR TEHNICE DE BAZA DOBANDITE IN JOC 14

FUNDAMENTELE SPORTULUI BADMINTON 15

DEZVOLTAREA LECTIILOR PRACTICE DE BADMINTON IN CADRUL UNEI ORE DE CURS 17

SFATURI PRACTICE DE BAZA 18

PREDAREA BADMINTONULUI GRUPURILOR MARI 19

RESURSE 65



Co-funded by the European Union

REZUMATUL PROIECTULUI

„TALENTS WITH RACKETS” este un proiect inovator care urmărește promovarea activităților fizice prin badminton în rândul persoanelor din generații și medii sociale diferite, inclusiv al persoanelor cu dizabilități.

Obiectivul general al proiectului:
„Creșterea incluziunii și diversității în sportul european prin badminton, urmând valorile sportive comune, în conformitate cu recomandările Consiliului UE privind activitatea fizică benefică pentru sănătate.”

Obiective specifice ale proiectului:

1. Creșterea valorificării cunoștințelor și competențelor în badminton prin dezvoltarea și aplicarea unor abordări inovatoare de antrenament.
2. Consolidarea rolului sportului în promovarea incluziunii sociale și a egalității de șanse pentru persoane din generații și medii sociale diferite, inclusiv persoane cu dizabilități, prin badminton.
3. Creșterea gradului de conștientizare privind valoarea adăugată și beneficiile pentru sănătate (fizică și mentală) ale badmintonului în raport cu un stil de viață sănătos pentru toți.

Aproximativ 490 de participanți din Bulgaria, Croația și România vor lua parte la activitățile desfășurate în cadrul proiectului, care cuprind 6 evenimente sportive internaționale și 30 de evenimente sportive naționale. Rezultatele proiectului vor fi diseminate pe scară largă prin instrumente adecvate de impact și diseminare în mediul social și electronic și vor ajunge la peste 600 de persoane prin intermediul a peste 100 de publicații pe site-ul proiectului și prin canalele de social media ale tuturor partenerilor.

Impactul pe termen lung al proiectului asupra grupurilor țintă se va reflecta în oportunități îmbunătățite pentru o mai bună incluziune socială a grupului țintă prin sport, relații îmbunătățite în comunitățile locale, creșterea stimei de sine a participanților la proiect și oportunități sporite pentru o mai bună incluziune socială a persoanelor din generații și grupuri sociale diferite, inclusiv a persoanelor cu dizabilități.

Proiectul este implementat de 4 organizații partenere:
Federația Bulgară de Badminton
BC Medic
SC VIV – Croația
SC Siderurgistul – România

TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by the European Union

INTRODUCERE

Într-o eră în care stilurile de viață sedentare și imersiunea în mediul digital domină tot mai mult timpul tinerilor, rolul școlilor în promovarea activității fizice pe tot parcursul vieții nu a fost niciodată mai important.

Deși sporturile tradiționale de echipă reprezintă baza multor programe de educație fizică, acestea nu răspund întotdeauna intereselor și abilităților diverse ale fiecărui elev. În acest context, acest ghid prezintă badmintonul ca o soluție dinamică și accesibilă, oferind o modalitate de implicare a elevilor care poate nu își găsesc locul în sporturile convenționale.

Badmintonul este unul dintre cele mai rapide sporturi cu rachetă din lume, necesitând agilitate, precizie și gândire strategică. Totuși, frumusețea sa constă în simplitatea și accesibilitatea sa. Cu echipament minim și reguli simple, poate fi practicat de începători absoluți, oferind în același timp o provocare profundă pentru sportivii aspiranți. Această dualitate unică îl transformă într-un instrument excepțional pentru educația fizică, capabil să cultive dragostea pentru sport în rândul elevilor de toate vârstele, genurile și nivelurile de pregătire.

Acest ghid este conceput pentru a sprijini educatorii — de la profesorii specializați de educație fizică până la profesorii de clasă — să introducă cu încredere badmintonul în activitățile extracurriculare sau de dezvoltare. Ghidul recunoaște faptul că badmintonul nu face adesea parte obligatorie din curriculum și, prin urmare, oferă un cadru structurat, dar flexibil, pentru implementarea sa. Scopul nostru este să transformăm această omisiune într-o oportunitate: utilizarea badmintonului ca instrument pentru promovarea sănătății, incluziunii și realizărilor personale dincolo de programul școlar obișnuit.

Prin integrarea tehnicilor, tacticilor și elementelor de pregătire fizică detaliate în acest ghid, ne propunem să sprijinim profesorii în crearea unei experiențe sportive pozitive și cu impact. Credem că, prin intermediul acestui ghid, badmintonul poate depăși statutul de simplă activitate recreativă și poate deveni un pilon al unei comunități școlare vibrante, incluzive și orientate spre sănătate, inspirând elevii să rămână activi pe tot parcursul vieții.



Scopul și obiectivele manualului:

- Să ajute profesorii să planifice și să desfășoare lecții de badminton sigure, atractive și incluzive;
- Să asigure că toți copiii pot obține succes în badminton;
- Să atingă obiectivele educației fizice generale prin activități de badminton;
- Să permită profesorilor să ofere o imagine și o experiență pozitivă a badmintonului.

Curriculumul include tehnici, tactici și elemente fizice specifice badmintonului.



TAL ETS

Co-funded by the European Union

DESCRIEREA RESURSELOR

Acest ghid oferă o resursă practică, cuprinzătoare și ușor de utilizat, concepută pentru a sprijini profesorii în introducerea badmintonului ca sport accesibil și incluziv pentru elevi de toate vârstele și nivelurile de pregătire.

Acesta include 12 planuri de lecție detaliate, care formează un program coerent și echilibrat. Fiecare lecție este structurată astfel încât să se bazeze pe cea anterioară, începând cu dobândirea abilităților fundamentale și progresând treptat către elemente tactice mai complexe și situații de joc. Acest lucru le permite profesorilor să urmărească progresul elevilor într-un mod clar și eficient.

Lecțiile sunt împărțite în mai multe secțiuni tematice. Fiecare plan de lecție conține instrucțiuni clare pentru profesor, descrierea materialelor necesare, durata activităților, precum și sugestii pentru adaptarea acestora la nevoile diverse ale elevilor – inclusiv ale celor cu dizabilități sau provocări educaționale specifice. În acest fel, resursa asigură că fiecare copil poate participa pe deplin și poate experimenta succesul în procesul de învățare.

Pentru un plus de comoditate, toate planurile de lecție și materialele suplimentare sunt disponibile pentru descărcare și utilizare online pe site-ul oficial al proiectului. Profesorii le pot consulta, tipări sau adapta în funcție de specificul mediului lor educațional, integrând astfel badmintonul ca o activitate sportivă sustenabilă și apreciată în viața școlii.

Acces online: https://www.bfbadminton.bg/talents-with-rackets/



Co-funded by
the European Union

ISTORIA BADMINTONULUI:

Rădăcinile badmintonului sunt străvechi, jocuri care utilizau un fluturaș fiind practicate în întreaga Eurasie timp de secole [7]. Formele timpurii includeau jocul chinezesc „ti jian zi” (lovirea unui fluturaș cu piciorul) și jocul japonez „Hanetsuki”, care datează din secolul al XVI-lea [6] [8] 10]. În Occident, era popular un joc numit „battledore and shuttlecock”, în care jucătorii foloseau palete mici pentru a menține în aer cât mai mult timp un fluturaș cu pene [2] [8].

Sportul modern al badmintonului provine însă direct dintr-un joc cunoscut sub numele de „Poona”, popular în India în secolele al XVIII-lea și al XIX-lea [2] [8] [9]. Ofițerii armatei britanice staționați acolo au învățat versiunea competitivă a jocului și au adus-o în Anglia în anii 1860 [2] [8] [10].

Lansarea oficială a sportului a avut loc în anul 1873, la Badminton House, reședința din Gloucestershire a Ducelui de Beaufort. În timpul unei petreceri, invitații ducelui au jucat noul joc, care a devenit cunoscut sub numele de „The Game of Badminton” [2] [8] [10]. Această denumire s-a păstrat, iar sportul este cunoscut de atunci sub numele de badminton.



În anii care au urmat, regulile au fost standardizate. Bath Badminton Club din Anglia a elaborat un set revizuit de reguli în anul 1887 [8]. Un moment important a avut loc în 1893, când a fost înființată Asociația de Badminton a Angliei, care a publicat primul set oficial de reguli asemănătoare jocului modern [2] [8]. La doar câțiva ani după aceea, în 1899, asociația a organizat primul Campionat All England Open de Badminton, primul turneu de badminton din lume [2] [3] [5].

Organismul internațional de conducere al sportului, Federația Internațională de Badminton (IBF), a fost înființat în 1934 cu nouă membri fondatori, inclusiv Canada, Danemarca, Anglia, Franța și Țările de Jos [7] [8] [10]. Această organizație a fost redenumită ulterior Federația Mondială de Badminton (BWF) în anul 2006 [4] [7]. IBF/BWF a introdus competiții internaționale importante pe echipe: Thomas Cup pentru bărbați în 1949 și Uber Cup pentru femei în 1956 [3] [5] [10].

Badmintonul și-a făcut debutul ca sport demonstrativ la Jocurile Olimpice de la München din 1972 și a devenit sport olimpic oficial la Jocurile Olimpice de la Barcelona din 1992, cu probe de simplu și dublu masculin și feminin [1] [2] [3]. Proba de dublu mixt a fost adăugată patru ani mai târziu, la Jocurile Olimpice de la Atlanta din 1996 [2] [6] [7].

De la originile sale în Anglia, centrul de putere al acestui sport s-a schimbat. Deși la început dominația aparținea Angliei și Danemarcei, sfârșitul secolului XX și începutul secolului XXI au adus în prim-plan națiuni asiatice precum China, Indonezia, Coreea de Sud și Malaezia, care au devenit forțele dominante în competițiile internaționale [2] [7] [8].



Co-funded by the European Union

SPORT IDEAL PENTRU ȘCOLI

Există multe motive întemeiate pentru care badmintonul este un sport ideal de inclus în programele de educație fizică din școli:

- Badmintonul este un sport ușor și accesibil de care se poate bucura oricine — atât fete, cât și băieți — indiferent de vârstă, stare de sănătate sau dispoziție.
- Pentru a juca badminton, ai nevoie doar de două rachete, fluturași și un partener de joc. Pare simplu; ai nevoie doar de dorință.
- S-a demonstrat că, practicat în mod regulat, badmintonul îmbunătățește starea generală de sănătate, chiar dacă este jucat doar de două ori pe săptămână.
- Deoarece ai nevoie de un partener pentru a juca badminton, acest sport poate fi folosit ca modalitate de a lega noi prietenii, contacte utile și relații.
- Ca în orice sport, îți poți îmbunătăți și dezvolta abilitățile în cadrul cluburilor sportive, iar apoi poți participa atât la competiții și turnee sportive de amatori, cât și oficiale.
- Badmintonul îmbunătățește memoria, întărește sănătatea mentală și rezistența psihică, ajută în combaterea depresiei și te face să te simți și mai productiv.
- Urmărind fluturașul în timpul jocului, lucrezi activ la îmbunătățirea timpului de reacție și a coordonării mână–ochi. Cu cât joci mai mult, cu atât reflexele tale vor deveni mai bune.
- Ca orice activitate fizică, badmintonul poate contribui la creșterea speranței de viață prin îmbunătățirea sănătății fizice — important este să fie practicat frecvent.



Echipamentul necesar și terenul de joc

Echipament pentru badminton

Setul ideal de badminton pentru școală este alcătuit din:
• 24 de rachete
• 3 duzini de fluturași din plastic
• 2 fileuri
• 20 de metri de frânghie sau cordon elastic care poate fi întins într-o sală de sport sau într-o zonă de antrenament și utilizat ca fileu.



TALENTS WITH RACKETS

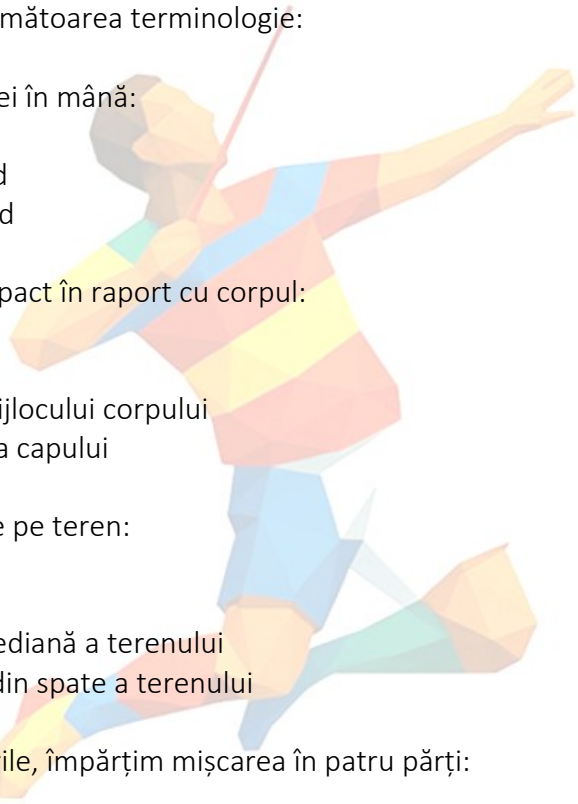
Abilități tehnice de bază

Materialul didactic din acest ghid este împărțit în patru secțiuni sau niveluri. Fiecare secțiune se bazează pe abilitățile dezvoltate în lecțiile sau secțiunile anterioare și introduce elemente de badminton de nivel superior/mai complexe. Fiecare secțiune conține un număr specific de lecții, în funcție de complexitatea și importanța subiectului.

Primele șase lecții introductive reprezintă principalul punct de plecare pentru profesorii și copiii care nu au experiență în badminton:

- Acestea acoperă abilitățile de bază din badminton;
- Acestea asigură faptul că începătorii de toate nivelurile de pregătire pot avea succes și o primă experiență pozitivă în badminton.

Abilitățile tehnice din badminton sunt legate de executarea corectă și precisă a loviturilor de bază, pentru care se utilizează următoarea terminologie:



În funcție de poziția rachetei în mână:

- Lovituri de forehand
- Lovituri de backhand

În funcție de punctul de impact în raport cu corpul:

- Lovituri de sub braț
- Lovituri la nivelul mijlocului corpului
- Lovituri de deasupra capului

În funcție de zona de joc de pe teren:

- Lovituri la fileu
- Lovituri din zona mediană a terenului
- Lovituri din partea din spate a terenului

Atunci când predăm loviturile, împărțim mișcarea în patru părți:

TALENTS WITH RACKETS

- Pregătirea
- Mișcarea de armare (backswing)
- Mișcarea de lovire înainte (forward swing)
- Continuarea mișcării după lovire (follow-through)

Împărțirea în patru părți ne ajută să oferim elevilor feedback și corecții clare.

În mod tradițional, începătorii încep cu tehnicile din spatele terenului, ceea ce conduce adesea la frustrare și la dezvoltarea unei tehnici incorecte. În acest program însă, începătorii învață mai întâi elementele de bază în zona din față a terenului și capătă încredere înainte de a fi introduși în tehnicile din zona mediană și din spatele terenului.

Secvența de predare în primele șapte lecții este:
- Prizele și schimbarea prizelor
- Fandările și poziția de pornire
- Introducerea loviturilor
- Jocul la fileu

Urmate de:
- Serviciul de backhand
- Lift/Clear – backhand și forehand
- Serviciul înalt de forehand



TALENTS WITH RACKETS

Până la sfârșitul celor 7 lecții pentru începători, elevii ar trebui să fie capabili să:

• se simtă încrezători la fileu;

• joace la fileu;

• execute lovituri de la fileu către partea din spate a terenului;

Exersarea tehnicilor din zona mediană a terenului. Scopul celor două lecții dedicate zonei mediane a terenului este:

• creșterea vitezei schimburilor de joc;

• pregătirea elevilor pentru loviturile de deasupra capului.

Lovitura de backhand din partea din spate a terenului – deoarece este o lovitură foarte complexă, aceasta nu este utilizată în etapa de începător și învățarea ei începe numai după ce elevii execută stabil și în siguranță tehnicile din lecțiile anterioare.

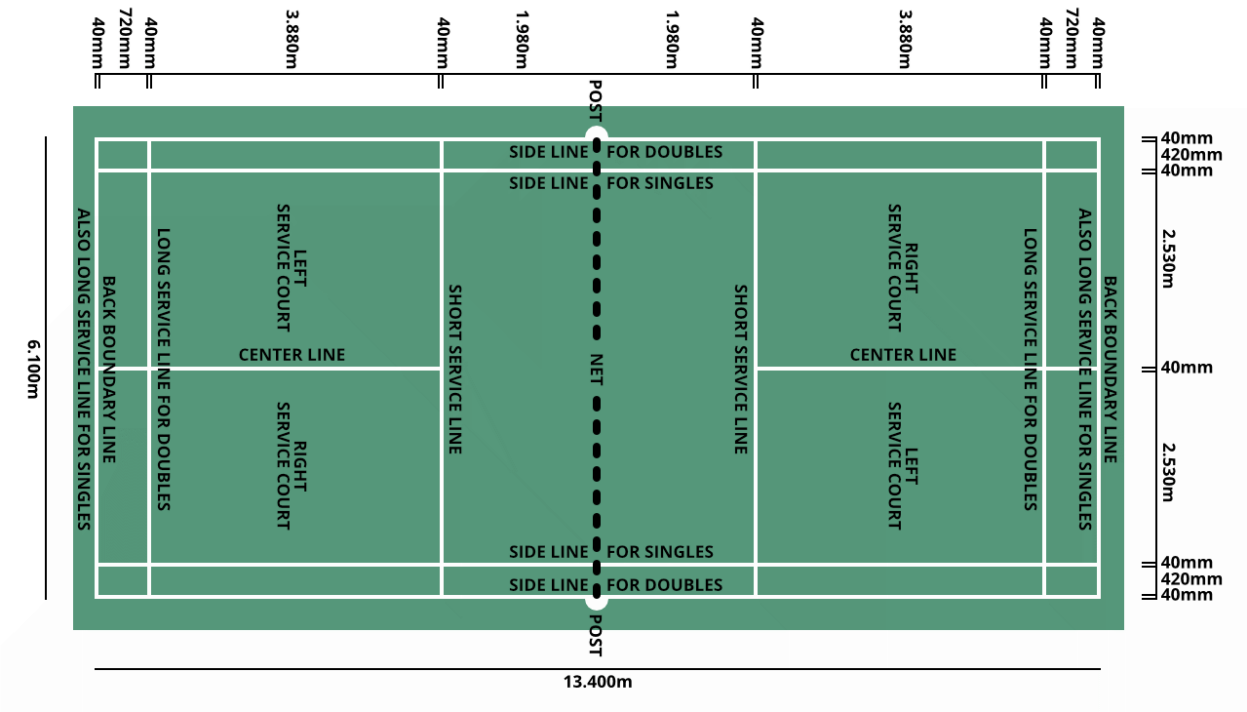


UTILIZAREA ABILITĂȚILOR TEHNICE DE BAZĂ DOBÂNDITE ÎN JOC

A. Fara un teren de joc marcat – in aer liber sau intr-o sala de sport

- Cu fileu
- Fara fileu

B. Pe un teren de joc marcat Și echipat



C. Elemente / Etape ale jocului

- Începutul jocului – serviciul
- Schimbul de joc (rally)
- Câștigarea unui punct
- Câștigarea unui set și a unui meci

TALENTS WITH RACKETS

FUNDAMENTELE SPORTULUI BADMINTON

Badmintonul este un joc sportiv cu cinci discipline – simplu (masculin/feminin), dublu

(masculin/feminin) și dublu mixt.

Simplul include un serviciu diagonal în careul de serviciu „lung”. După aceea, schimbul continuă pe întreaga suprafață a terenului, limita fiind prima linie laterală. Fluturașul este servit diagonal în „careul de serviciu” al adversarului. Zona umbrită indică suprafața de joc pentru simplu. Un fluturaș care aterizează în afara acestei zone înseamnă câștigarea/pierderea unui punct.

Dublul include un serviciu diagonal într-un careu de serviciu mai scurt și mai lat decât la simplu. După executarea serviciului, schimbul continuă pe întreaga suprafață a terenului.

Obiectivele jocului
Scopul jocului este de a câștiga puncte prin:

• trimiterea fluturașului în terenul adversarului;
• determinarea adversarului să lovească fluturașul în afara terenului;
• determinarea adversarului să lovească fluturașul în fileu;
• lovirea corpului adversarului cu fluturașul.



TALENTS WITH RACKETS

Regulile jocului - Regulile simplificate ale badmintonului sunt incluse la sfârșitul acestui pachet de instruire.

Badmintonul în regiunea dumneavoastră
Este important să aflați mai multe despre badminton în regiunea dumneavoastră. Este important să:

- identificați antrenori sau jucători locali de badminton care ar putea sprijini programul de badminton al școlii;
- identificați cluburi locale către care puteți îndruma jucătorii talentați de badminton pentru educație și antrenament după programul școlar;
- identificați competiții locale potrivite pentru copiii care doresc să participe la concursuri. Instituțiile locale sau regionale ar trebui să vă ajute să găsiți cluburi, asociații sau persoane implicate în badminton, cum ar fi antrenori și administratori sportivi.



TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

DEZVOLTAREA LECȚIILOR PRACTICE DE BADMINTON ÎN CADRUL UNEI ORE DE CURS

Structura lecției

O lecție de badminton conține:

- Exerciții fizice;
- Exerciții tehnice de badminton;
- Activități distractive și competitive.

Fiecare lecție este concepută pentru o oră de curs de 45–60 de minute, cu posibilitatea de a adapta durata exercițiilor pentru a se încadra într-o perioadă școlară mai scurtă sau mai lungă. Lecțiile încep cu o încălzire și exerciții specifice pentru dezvoltarea fizică.

Acestea sunt urmate de elemente tehnice și, în final, de elemente competitive, care constituie cea mai mare parte a lecției.

Aceste două părți ale lecției sunt interschimbabile. Acest lucru permite profesorului să planifice lecțiile în funcție de abilitățile și motivația clasei.

Format general / Schiță / pentru o lecție-model – 45 de minute

Introducere – Obiectivele lecției (5 minute)

Profesorul evidențiază ceea ce vor învăța elevii.

Dezvoltare fizică

Activități distractive pentru îmbunătățirea abilităților motrice și mișcări generale de încălzire specifice conținutului lecției. În partea fizică a lecțiilor există unele exerciții care necesită o „preîncălzire", deoarece solicită elevilor să lucreze la viteză sau agilitate maximă. Prin urmare, elevii vor avea nevoie de 3–4 minute de încălzire generală cu alergare și exerciții de mobilitate. Consultați planurile de lecție.

Tehnic / Tactic

Partea principală a lecției este dedicată exercițiilor tehnice cu racheta și fluturașul sau jocurilor distractive/competitive concepute pentru consolidarea elementelor predate. Toate activitățile pot fi crescute sau reduse ca nivel de dificultate, astfel încât conținutul să fie adecvat nivelului elevilor. Acest lucru va contribui la menținerea motivației cursanților de toate nivelurile.

TALENTS WITH RACKETS

Recapitularea lecției (5 minute)

Profesorul rezumă principalele aspecte predate și efectuează exerciții de stretching. Recapitularea lecțiilor prin exerciții distractive și situații competitive poate consolida instruirea tehnică în badminton.

SFATURI PRACTICE DE BAZĂ

Stăpânirea abilităților tehnice de bază (loviturile) în modul în care sunt prezentate în manual și demonstrate de profesor necesită perioade îndelungate de antrenament (ore de curs), chiar și pe parcursul mai multor ani. Nu este realist să se solicite executarea și respectarea tehnicii specifice de execuție, în special în cazul copiilor mici din clasele I–IV, și să fie obligați să o exerseze în mod repetat până la perfecționare. Acest lucru ar necesita sesiuni individuale de antrenament între profesor și fiecare copil, iar într-un mediu școlar cu un grup mare (o clasă), acest lucru este imposibil.

O problemă majoră pentru majoritatea copiilor este priza corectă a rachetei, iar de cele mai multe ori aceștia o țin în tot felul de alte moduri. Totuși, cel mai important lucru la început este să poată lovi fluturașul și să realizeze mai multe schimburi, astfel încât să existe o formă de joc și activitatea să li se pară interesantă. Prin urmare, din momentul în care copiii sunt împărțiți în perechi și începe jocul propriu-zis cu fluturașul, cel mai important este să reușească să și-l trimită unul altuia de mai multe ori, indiferent de tehnica utilizată. Dacă nu reușesc să facă mai mult de una sau două lovituri între ei, se plictisesc repede de joc și își pierd rapid dorința de a continua să învețe și să practice badmintonul.

În acest sens, tehnica de execuție a loviturilor demonstrată în manual este doar un mijloc auxiliar, nu unul obligatoriu.
Acest lucru este valabil mai ales pentru serviciul inițial cu care începe jocul dintre doi parteneri. Executarea serviciului de forehand de jos este foarte dificilă. Serviciul de backhand este mai ușor. Cea mai simplă modalitate prin care copiii pot executa serviciul inițial este serviciul de deasupra capului, în care copilul aruncă fluturașul deasupra capului și îl lovește cât poate de bine, obiectivul principal fiind ca acesta să ajungă la partener.

În lecțiile introductive, copiii nu au stăpânit încă tehnica, însă pentru a le menține interesul, profesorul trebuie să găsească modalități de a crea jocuri competitive pentru ei. Prin urmare, este necesar ca încă din prima lecție să își formeze cel puțin o idee generală despre modul în care începe jocul (serviciul) și despre cum se câștigă și se numără punctele. Primele jocuri competitive dintre ei pot fi foarte elementare și simplificate.

Pentru elevii mai mari, stăpânirea abilităților tehnice de bază este mai ușoară, deoarece mulți dintre ei au jucat badminton („federball”) în parc, pe stradă sau în timpul ieșirilor, excursiilor și activităților recreative în aer liber. În prezent, aproape fiecare familie deține un set de rachete și fluturași de badminton. Unii elevi au practicat și alte sporturi cu rachetă, precum tenisul sau tenisul de masă, unde există abilități tehnice similare (forehand și backhand), și pot transfera foarte ușor competențele dobândite în acele sporturi.

PLAYING WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

PREDAREA BADMINTONULUI GRUPURILOR MARI

Grupurile mari de copii într-o clasă sunt caracteristice școlilor, iar deoarece badmintonul necesită suficient spațiu, este foarte important să se analizeze modul de gestionare a grupurilor de copii în timpul lecțiilor de badminton, având în vedere că o mare parte dintre sălile de sport școlare au terenuri de dimensiuni reduse.

Lecțiile introductive pot fi desfășurate în aer liber, inclusiv fără fileu și fără marcaje.

Iată câteva idei despre modul în care exercițiile pot fi organizate eficient astfel încât mulți copii să se poată antrena simultan:

- Modificarea dimensiunii terenului.
- Utilizarea spațiului dintre / din spatele terenurilor.
- Exerciții cu mai mult de patru jucători pe teren.
- Exerciții în perechi și exerciții în linie, în care profesorul sau un elev lansează fluturașii.



TALENTS WITH RACKETS

Lecția 1 – Prize de bază [12]

Această parte a manualului contribuie la dezvoltarea cunoștințelor profesorului.
Principalele elemente tehnice ale acestei părți a manualului sunt:

a. Priza cu degetul mare, priza în „V" și schimbarea prizei
b. Fandarea și poziția de pornire
c. Introducere în lovire
d. Jocul la fileu – lovitura la fileu de backhand și forehand
e. Serviciul de backhand
f. Liftul de backhand și forehand
g. Serviciul înalt de forehand

a. Prize și schimbarea prizei

În lecții sunt predate două tipuri de prize:

1. Priza cu degetul mare (Thumb Grip)
2. Priza în „V" (V-Grip)

Aceste două prize sunt explicate mai jos.



TALENTS WITH RACKETS

1. Priza cu degetul mare (Thumb Grip)

Priza cu degetul mare este utilizată pentru executarea loviturilor de bază de backhand în fața corpului. Exemplele includ loviturile la fileu, lifturile de la fileu, atacurile la fileu, serviciile de backhand și drive-urile de backhand (atunci când sunt executate în fața corpului). Degetul mare este poziționat ferm pe partea din spate a mânerului rachetei, lăsând un mic spațiu între mână și mânerul rachetei.





		• Degetele trebuie să fie relaxate. • Dosul palmei conduce mișcarea.

2. Priza în „V” și exerciții suplimentare pentru prize

Priza în „V” este utilizată pentru executarea loviturilor atunci când fluturașul se află la nivelul jucătorului, atât pe partea de forehand, cât și pe cea de backhand.
Degetul mare și primul deget al mâinii formează un „V” pe mânerul rachetei. Poziția părții inferioare a literei „V” este importantă și este prezentată în ilustrațiile de mai jos.





Referințe pentru lecții – Prize și exersarea prizelor

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Priza de forehand în „V” (Forehand V-Grip)	Mențineți balonul în aer folosind priza în „V”.	• Degetul mare și primul deget al mâinii formează un „V” pe mânerul rachetei. Palma conduce mișcarea, iar degetele sunt depărtate. • Marcați mânerul rachetei așa cum este prezentat în imaginile de mai sus.
Controlul prizelor	Exercițiu în perechi cu priza cu degetul mare și priza în „V”.	• Exersați cele două prize separat. • Cotul în fața corpului. • Mișcarea mâinii este orientată către fluturaș.
Mâna se deplasează către fluturaș	Exercițiu în perechi cu priza cu degetul mare și priza în „V”.	• Cotul în fața corpului. • Mișcare activă a mâinii către fluturaș.
Schimbarea prizei – de la priza cu degetul mare la priza în „V”	Schimbarea prizei fără fluturaș și apoi cu fluturaș. Joc – Lovește țintele.	• Schimbați între priza cu degetul mare și priza în „V” folosind degete relaxate, dar „active”. • Degete relaxate pentru a schimba prizele fără rotirea mâinii („lucrul degetelor”).
Poziția corpului în timpul exercițiilor	Importantă în toate exercițiile.	• Loviturile se execută departe de corp, nu aproape de corp.
Mișcarea de sub braț	Schimbarea prizei cu fluturaș.	**Pregătire:** Cotul în fața corpului. **Armare:** Relaxați priza și trageți mâna înapoi; brațul devine ușor flexat. **Mișcarea de lovire înainte**: Deplasați activ mâna și întindeți brațul către fluturaș (braț lung), strângeți degetele în momentul lovirii. **Continuarea mișcării**: Recăpătați rapid controlul rachetei după lovire.
Pași adăugați (tehnică fundamentală în badminton)	Urmărire în oglindă.	• Un picior îl urmărește pe celălalt fără să îl ajungă complet. • Centru de greutate coborât.
Exersarea pașilor adăugați și a loviturii	Exerciții de lansare a fluturașului: Pași adăugați și Lovire 1+2 și Variante.	• Exercițiile de lansare oferă posibilitatea de a acumula experiență în alergare și lovire într-un mod controlat. • Acest lucru ajută la dezvoltarea unei tehnici corecte.

TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union



TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

Lecția 2 – Fandările și poziția de pornire [12]

Descriere	Unde și când este utilizată fandarea			Tehnică
Fandarea este asemănătoare unui pas mare. Imaginile din dreapta arată unde și când este utilizată fandarea pe teren. • Majoritatea fandărilor se realizează cu piciorul care corespunde mâinii cu care se joacă, însă apare și fandarea cu piciorul opus mâinii care ține racheta.	 **La fileu**, atunci când se execută lovituri la fileu, atacuri la fileu și lifturi.	 **În zona mediană a terenului**, atunci când fluturașul se află în lateralul corpului.	 **În partea din spate a terenului**, atunci când fluturașul se află în spatele jucătorului care lovește.	• Piciorul din față este orientat către fluturaș. • Asigurați-vă că primul contact cu solul se face cu călcâiul. • Genunchiul și piciorul din față sunt orientate în aceeași direcție pentru a proteja articulațiile genunchiului și gleznei. • Talpa se rostogolește de la călcâi spre vârf și este orientată către punctul de contact (asigură stabilitate și echilibru). • Împingeți cu piciorul din spate pentru a menține echilibrul și amplitudinea mișcării. • Îndoiți ușor genunchiul din spate pentru a reduce solicitarea asupra articulației genunchiului. • Folosiți brațul opus întins pentru menținerea echilibrului.

TALENTS WITH RACKETS

References to Lessons – Lunge

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Fandarea	Executați o fandare.	• La început, doar fără fluturaș, imitând loviturile la fileu. • Subliniați importanța întinderii pentru a intercepta fluturașul. • Evitați răsucirea piciorului.
Poziție echilibrată a corpului la fileu	Executați o fandare.	• Corpul este drept, cu „brațul rachetei” întins. • Poziție verticală a corpului.



Co-funded by
the European Union

Lecția 3 – Lovituri de bază [12]

Cele Patru Lovituri Fundamentale

Vom învăța aceste lovituri începând de la cea mai simplă mișcare și până la cea mai complexă. Cheia este să ne concentrăm pe tehnică, nu doar pe lovirea fluturașului.

Lovitura 1: Clear-ul de forehand de deasupra capului

Aceasta este cea mai importantă lovitură din badminton. Este utilizată pentru a trimite fluturașul sus și adânc către partea din spate a terenului adversarului. Această lovitură vă învață mișcarea corectă de aruncare.

- Tehnica (descompusă pe etape):
  1. **Pregătirea:** Stați lateral față de fileu, cu umărul opus mâinii care ține racheta orientat către locul în care doriți să trimiteți fluturașul. Duceți racheta în spatele capului, cu cotul îndoit și orientat în sus. Brațul fără rachetă este ridicat pentru echilibru și pentru urmărirea fluturașului.
  2. **Lovirea (mișcarea de „aruncare”):** În timp ce fluturașul coboară, balansați brațul cu racheta înainte prin întinderea cotului. În momentul impactului, rotiți antebrațul și executați o mișcare rapidă din încheietură. Contactați fluturașul în punctul cel mai înalt posibil și ușor în fața capului.
  3. **Continuarea mișcării:** Lăsați racheta să își continue natural traiectoria în jos și peste corp. Acest lucru confirmă că ați utilizat o mișcare completă și fluidă.
- **Greșeli frecvente:** Nu transformați lovitura într-o mișcare de „aruncare”, ci într-o simplă împingere a fluturașului.
- **Exercițiu practic:** Executați de 10 ori mișcarea fără fluturaș. Apoi, un partener vă lansează fluturași sus pentru a-i lovi. Concentrați-vă pe sunet – o lovitură curată produce un sunet puternic de tip „POW!”

Lovitura 2: Clear-ul de forehand de sub braț (sau Lift-ul)

Aceasta este o lovitură defensivă utilizată atunci când fluturașul este jos și aproape de fileu. Scopul este să îl ridicați sus și adânc către partea din spate a terenului pentru a vă oferi timp de revenire.

- Tehnica:
  1. **Pregătirea:** Executați o fandare înainte cu piciorul de pe partea rachetei. Coborâți capul rachetei în jos și înapoi, menținând brațul relativ întins.
  2. **Lovirea:** Balansați racheta înainte într-o mișcare lină de pendulare. Chiar înainte de contact, utilizați încheietura pentru a „peria” pe sub fluturaș, ridicându-l. Unghiul feței rachetei va determina înălțimea și direcția.
  3. **Continuarea mișcării:** Lăsați racheta să continue în sus și înainte către țintă.
- **Punct-cheie:** Coborâți cât mai mult. Cu cât sunteți mai aproape de sol, cu atât unghiul și controlul sunt mai bune. O fandare adâncă este esențială.
- **Exercițiu practic:** Exersați fandarea. Apoi lăsați fluturașii să cadă din mâna fără rachetă și exersați ridicarea lor sus și adânc.

TALENTS WITH RACKETS

Lovitura 3: Smash-ul de forehand

Aceasta este principala lovitură de atac. Este, în esență, aceeași mișcare ca la clear-ul de forehand de deasupra capului, dar executată cu putere maximă și pe o traiectorie abrupt descendentă.

- Tehnica:
  1. **Pregătirea:** Identică cu cea a clear-ului de forehand de deasupra capului – poziție laterală, racheta dusă înapoi.
  2. **Lovirea:** Utilizați aceeași mișcare de aruncare, dar cu mai multă forță și agresivitate. Diferența principală este punctul de contact. Încercați să loviți fluturașul ușor în fața dumneavoastră și să îl direcționați în jos, către terenul adversarului.
  3. **Continuarea mișcării:** Un smash puternic va duce racheta până jos și peste corp.
- **Important:** Nu încercați să loviți smash-ul prea tare la început. Concentrați-vă pe un contact curat și pe un unghi descendent pronunțat. Puterea va veni odată cu îmbunătățirea tehnicii.
- **Exercițiu practic:** După încălzirea cu clear-uri, rugați partenerul să vă ridice fluturașul sus. Exersați smash-ul în jos. Țintiți zona centrală a terenului, nu liniile.

Lovitura 4: Clear-ul de backhand de deasupra capului

Aceasta este adesea cea mai dificilă lovitură pentru începători, însă este important să existe o înțelegere de bază a acesteia. Este utilizată pentru a degaja fluturașul de pe partea de backhand atunci când nu puteți ajunge în poziție pentru a executa un forehand.

- Tehnica:
  1. **Pregătirea:** Rotiți corpul astfel încât spatele să fie orientat către fileu. Brațul cu racheta trebuie să fie trecut prin fața corpului, iar capul rachetei să fie orientat către sol pe partea de backhand.
  2. **Lovirea:** Puterea provine din combinația a două elemente:
     - O mișcare scurtă și rapidă a părții superioare a corpului înapoi către fileu.
     - O mișcare puternică a antebrațului și încheieturii mâinii, folosind priza cu degetul mare (Thumb Grip) pentru a împinge capul rachetei înainte.
  3. **Continuarea mișcării:** Racheta își va continua traiectoria către partea de forehand.
- **Sfat practic**: Începeți prin a exersa această lovitură fără fluturaș. Concentrați-vă pe senzația de a împinge cu degetul mare și de a roti antebrațul. Această lovitură necesită mult exercițiu.

TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union



TALENTS WITH RACKETS

Lecția 4 – Jocul la fileu [12]

1. Lovitura de backhand la fileu

Co-funded by
the European Union

<table>
<tr><th colspan="2">Unde ajunge fluturașul</th><th>Când o folosim</th><th>De ce o folosim</th></tr>
<tr><td colspan="2">Loviturile la fileu deplasează fluturașul din zona din față a terenului către zona din față a terenului advers, cât mai aproape posibil de partea superioară a fileului.</td><td>Atunci când ne aflăm în zona din față a terenului și fluturașul a căzut sub înălțimea fileului. (zonă defensivă/neutră)</td><td>Pentru a aduce adversarul în față, creând posibile oportunități în partea din spate a terenului. Încercăm să forțăm adversarul să ridice fluturașul (lift), generând astfel o oportunitate de atac.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Cum arată această lovitură</td></tr>
<tr><td>
Pregătire (Prepare)
• Priza în „V” (V-Grip).
• • Țineți racheta în fața corpului.</td><td>
Armare (Backswing)
• Stabiliți o priză relaxată cu degetul mare.
• Întindere relaxată.
• Rotiți brațul.
• Orientați suprafața de lovire a rachetei către fluturaș.</td><td>
Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)
•Folosiți impulsul întregului corp.
•Împingeți prin fluturaș.
•</td><td>
Continuarea mișcării (Follow-Through)
• Ridicați racheta și pregătiți-o pentru a anticipa următoarea lovitură a adversarului.
•</td></tr>
</table>

TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

2. Lovitura de forehand la fileu

Unde ajunge fluturașul	Când o folosim	De ce o folosim
Loviturile la fileu deplasează fluturașul din zona din față a terenului către zona din față a terenului advers, cât mai aproape posibil de partea superioară a fileului.	Atunci când ne aflăm în zona din față a terenului și fluturașul a căzut sub înălțimea fileului. *(zonă neutră)*	Pentru a aduce adversarul în față, creând posibile oportunități în partea din spate a terenului. Scopul este de a forța adversarul să ridice fluturașul (lift), generând astfel o oportunitate de atac.

Cum arată această lovitură



Pregătire (Prepare)

- Priza în „V” (V-Grip).
- Țineți racheta în fața corpului.



Armare (Backswing)

- Întindere relaxată.
- Rotiți brațul.
- Orientați suprafața de lovire a rachetei către fluturaș.



Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)

- Folosiți impulsul întregului corp.
- Împingeți prin fluturaș.



Continuarea mișcării (Follow-Through)

- Ridicați racheta și pregătiți-o pentru a anticipa următoarea lovitură a adversarului.

TALENTS WITH RACKETS

References to Lessons – Backhand and Forehand Net Shot

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Lovituri la fileu – Backhand și Forehand	Lovituri la fileu. Exerciții progresive.	**Pregătire:** ții racheta în fața corpului (braț lung). **Armare**: foarte redusă, cu priză relaxată. **Mișcarea de lovire înainte:** o împingere ușoară peste fileu, cu priză relaxată și control bun al degetelor. **Continuarea mișcării:** cât de redusă este necesar. Începeți cu backhand, apoi cu forehand, apoi alternați. Exersați mai întâi fără deplasarea picioarelor, apoi cu fandare.
Schimb de lovituri la fileu	Exercițiu progresiv.	• Relaxați degetele pentru a schimba prizele fără rotirea mâinii („lucrul degetelor”).
Mișcarea pentru loviturile la fileu (pornire – pas - fandare)	Lovitură la fileu și revenire la poziția de start.	• Mențineți controlul mișcării brațului în timpul deplasării către fluturaș. • Treceți progresiv de la simpla fandare, la pașii adăugați și fandare, iar apoi la pasul de separare (split step), pașii adăugați și fandare.
Jocuri distractive pentru jocul la fileu	Jocuri pentru exersarea loviturilor la fileu.	• Citiți aspectele de siguranță din descrierea jocurilor.



Co-funded by
the European Union

Lecția 5 – Serviciul de backhand [12]

Unde ajunge fluturașul	Când îl folosim	De ce îl folosim
Conform regulamentului jocului, fluturașul trebuie să fie trimis dintr-un careu de serviciu în careul de serviciu diagonal opus. Serviciile scurte de backhand trec aproape de partea superioară a fileului și aterizează în partea din față a careului de serviciu diagonal opus.	Utilizat în jocul de dublu și de către mulți jucători de simplu pentru a începe schimbul de joc, dintr-o situație defensivă / neutră.	Pentru a restrânge posibilitățile adversarului de atac. Pentru a crea oportunități de atac pentru dumneavoastră.

Cum arată această lovitură



Pregătire (Prepare)

- Poziția poate varia, însă cea mai frecventă este cu piciorul pe partea rachetei orientat înainte, aproape de linia în formă de „T”.
- Folosiți o priză scurtă și relaxată (pentru dublu).
- Așezați racheta în fața corpului.
- Așezați fluturașul pe rachetă.



Armare (Backswing)

- Retrageți racheta pe o distanță scurtă.
- Deschideți ușor fața rachetei.



Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)

- Împingeți prin fluturaș.
- Loviți fluturașul din mână.



- **Continuarea mișcării (Follow-Through)**

- Continuați mișcarea de împingere.
- Aduceți rapid racheta în poziție pentru a anticipa răspunsul la serviciu.

TALENTS WITH RACKETS

Referințe pentru lecții – Serviciul de backhand

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Serviciul de backhand	Repetarea prizei cu degetul mare și apoi învățarea serviciului de backhand.	• Demonstrarea și explicarea tehnicii necesare. • Sfat: loviți fluturașul direct din mână. • Pentru recomandări și reguli privind alte tipuri de serviciu (executate de elevi cu amputații ale membrelor superioare sau de utilizatori de scaun rulant), consultați: • **Legile badmintonului (Laws of Badminton)** *(disponibile în secțiunea Statutes de pe site-ul BWF).*



Co-funded by
the European Union

Lecția 6 – Liftul [12]

1. Liftul de backhand

Unde ajunge fluturașul	Când îl folosim	De ce îl folosim
Lifturile de la fileu trimit fluturașul din zona din față a terenului către partea din spate a terenului advers. Lifturile de atac au o înălțime suficientă doar pentru a depăși racheta adversarului. Lifturile defensive sunt mai înalte.	Atunci când vă aflați în zona din față a terenului și fluturașul a căzut puțin sub înălțimea fileului, iar dumneavoastră îl loviți (în zona neutră) – se creează o oportunitate pentru un lift de atac. Atunci când vă aflați în zona din față a terenului și fluturașul a căzut mult sub înălțimea fileului (în zona defensivă) – poate fi necesar un lift defensiv.	Lifturile de atac urmăresc să trimită fluturașul în spatele adversarului pentru a forța o returare mai slabă. Lifturile defensive mai înalte împing adversarul mai adânc în teren și îi oferă jucătorului care execută lovitura mai mult timp pentru a-și recupera poziția și echilibrul.

Cum arată această lovitură



- **Pregătire (Prepare)**

•Priza în „V” (V-Grip).
•Țineți racheta în fața corpului.



- **Armare (Backswing)**

•Stabiliți o priză relaxată cu degetul mare.
•Întindere relaxată.
•Rotiți brațul spre exterior.



Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)

• Loviți prin fluturaș.



- **Continuarea mișcării (Follow-Through)**

•Impulsul rachetei determină brațul să se rotească spre exterior pe măsură ce se relaxează.

TALENTS WITH RACKETS

2. Liftul de forehand

Unde ajunge fluturașul	Când îl folosim	De ce îl folosim
Lifturile de la fileu trimit fluturașul din zona din față a terenului către partea din spate a terenului advers. Lifturile defensive sunt mai înalte. Lifturile mai ofensive au o înălțime suficientă doar pentru a depăși racheta adversarului.	Atunci când vă aflați în zona din față a terenului și fluturașul a căzut mult sub înălțimea fileului atunci când îl loviți *(în zona defensivă).* Atunci când vă aflați în zona din față a terenului și fluturașul a căzut puțin sub înălțimea fileului atunci când îl loviți *(în zona neutră).*	Lifturile defensive mai înalte împing adversarul mai adânc în teren și oferă jucătorului care execută lovitura mai mult timp pentru a-și recupera poziția și echilibrul. Lifturile de atac urmăresc să trimită fluturașul în spatele adversarului pentru a forța o returare mai slabă.

Cum arată această lovitură



- **Pregătire (Prepare)**
- • Priza în „V” (V-Grip).
  • Țineți racheta în fața corpului.



Armare (Backswing)

- • Întindere relaxată.
  • Rotiți brațul spre exterior.
  • Îndoiți încheietura mâinii.



Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)

- • Îndreptați încheietura mâinii.
  • Loviți prin fluturaș.



- **Continuarea mișcării (Follow-Through)**
- Impulsul rachetei determină brațul să se rotească spre interior pe măsură ce se relaxează.

TALENTS WITH RACKETS

Referințe pentru lecții – Lifturi de backhand și forehand

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Lift de backhand	Exersare progresivă către exercițiul „Caruselul” (*Merry-go-round*).	**Pregătire:** Racheta este ținută în fața corpului, capul rachetei deasupra mâinii, cu întindere relaxată. **Armare:** Îndoire rapidă și scurtă a cotului și o scurtă pronație a antebrațului. **Mișcarea de lovire înainte:** Apăsați cu degetul mare pe mânerul rachetei, loviți fluturașul printr-o mișcare rapidă de biciuire, supinând antebrațul și întinzând cotul. **Continuarea mișcării:** Readuceți racheta în fața corpului. **Obiectiv:** Liftul trebuie să semene cu o lovitură la fileu.
Lift de forehand	Exersare progresivă către exercițiul „Caruselul” (*Merry-go-round*).	**Pregătire:** Racheta este ținută în fața corpului, capul rachetei deasupra mâinii, cu întindere relaxată. Supinați antebrațul și îndoiți încheietura mâinii. **Armare:** Continuați îndoirea încheieturii și supinația antebrațului. **Mișcarea de lovire înainte:** Pronați antebrațul și îndreptați încheietura, lovind fluturașul printr-o mișcare rapidă de biciuire. **Continuarea mișcării:** Readuceți racheta în fața corpului. **Obiectiv:** Liftul trebuie să semene cu o lovitură la fileu.
Jocuri	Lift de forehand și backhand – „Caruselul” (*Merry-go-round*).	



TALE CKETS

Co-funded by
the European Union

Lecția 7 – Serviciul înalt de forehand [12]

Unde ajunge fluturașul	Când îl folosim	De ce îl folosim
Conform regulamentului jocului, fluturașul trebuie trimis dintr-un careu de serviciu în careul de serviciu diagonal opus. Serviciile înalte sunt trimise către partea din spate a careului de serviciu al adversarului, coborând aproape vertical. Serviciile înalte tind de asemenea să fie direcționate către centrul terenului, ceea ce limitează unghiurile de retur disponibile pentru primitor.	Serviciul înalt de forehand este utilizat în jocul de simplu pentru a începe schimbul de joc, dintr-o poziție neutră / defensivă. Serviciile înalte de forehand sunt utilizate mai frecvent în simplul feminin și uneori în simplul masculin.	Ca variație (creând o provocare diferită față de serviciile scurte). Îl obligă pe adversar să privească în sus mai mult, astfel încât acesta să fie mai puțin conștient de poziția celui care servește.

Cum arată această lovitură



- **Pregătire (Prepare)**

- Adoptați o poziție laterală în interiorul careului de serviciu.
- Priza în „V” (V-Grip).
- Racheta și fluturașul într-o poziție ridicată.
- Greutatea corpului pe piciorul din spate.



- **Armare (Backswing)**
- • Începe transferul greutății înainte.
- • Lăsați fluturașul să cadă în lateralul corpului / în fața acestuia.
- • Coborâți racheta.
- • Îndoiți încheietura mâinii și supinați antebrațul.



- **Mișcarea de lovire**
- • Continuați transferul greutății către piciorul din față.
- • Balansați racheta înainte.
- • Accelerați capul rachetei prin pronația antebrațului și îndreptarea încheieturii mâinii.
- • Loviți fluturașul pe dedesubt, ferm, în fața și în lateralul corpului.



- **Continuarea mișcării (Follow-Through)**
- • Impulsul mișcării poartă racheta înainte pe o traiectorie înaltă și lungă.

TALENTS WITH RACKETS

Rezumat

Pornirea din zona din fața terenului permite progresul inițial și oferă tuturor elevilor posibilitatea de a experimenta succesul.
Atunci când predăm loviturile, împărțim mișcarea în patru părți:

- Pregătirea;
- Armarea;
- Mișcarea de lovire înainte;
- Continuarea mișcării.

Împărțirea în cele patru etape ne ajută să oferim elevilor feedback și corecții clare.
Tehnici / metode de predare utilizate:

- Demonstrație – imitație;
- Imagini;
- Încercare și eroare cu feedback;
- Exerciții fără fluturaș („shadow”) și înlănțuirea mișcărilor.

Secvența de dezvoltare în primele zece lecții:

- Prizele și schimbarea prizelor;
- Fandarea și poziția de pornire;
- Jocul la fileu.

Urmate de:

- Serviciul de backhand;
- Liftul de backhand și forehand;
- Serviciul înalt de forehand.



TALENTS WITH RACKETS

Rezultatele învățării:

- poziția de „gata” (*ready position*);
- importanța vitezei rachetei, a mișcării de aruncare și a capacității de a susține schimburi de joc;
- lovitura drive de backhand – și situațiile în care este utilizată în badminton;
- lovitura drive de forehand – și situațiile în care este utilizată în badminton.

1. Introducere

În următoarele două lecții, accentul este pus pe jocul din zona mediană a terenului și pe pregătirea începătorilor pentru loviturile de deasupra capului.

Conținut tehnic
Exersarea jocului din zona mediană a terenului – activitățile sunt concepute pentru a pregăti începătorii pentru loviturile de deasupra capului. Tehnicile introduse aici sunt: • Drive de backhand; • Drive de forehand; • Blocaj de backhand (*Backhand Block*). •

Elementele de învățare sunt integrate în exerciții.

În mod tradițional, începătorii încep cu tehnicile din partea din spate a terenului, ceea ce conduce adesea la frustrare și la dezvoltarea unei tehnici incorecte.

Totuși, începătorii învață mai întâi elementele de bază în zona din față a terenului și capătă încredere înainte de introducerea tehnicilor din zona mediană și din partea din spate a terenului.

Elevii cu dizabilități intelectuale pot avea nevoie de mai mult timp pentru a învăța aceste abilități mai complexe. Nu uitați să utilizați echipamente adaptate pentru a le menține interesul și pentru a le permite să aibă succes.

2. Obiective

Exersarea jocului din zona mediană a terenului

Elevii ar trebui să fie capabili să:

- se simtă încrezători la fileu;
- să susțină schimburi de joc la fileu;
- să execute lovituri de la fileu către partea din spate a terenului.

Scopul celor două lecții dedicate zonei mediane a terenului este:

- creșterea vitezei schimburilor de joc;
- pregătirea elevilor pentru loviturile de deasupra capului.

Atunci când elevii trec de la jocul la fileu la jocul din zona mediană a terenului, au mai mult timp decât

TALENTS WITH RACKETS

înainte pentru a se concentra asupra fluturașului. Acesta este motivul pentru care putem acum să creștem viteza schimburilor de joc prin accelerarea mișcărilor rachetei.
În această parte a programului subliniem că este important să:

• se pregătească pentru toate loviturile;

• iar după executarea loviturii să revină într-o poziție bună, pregătită pentru următoarea lovitură.

Acest lucru este mai ușor de învățat atunci când viteza schimbului de joc îi încurajează pe jucători să procedeze astfel.

3. Explicarea conținutului

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Poziția de gata (Ready Position)	Explicați, demonstrați și consolidați această poziție în toate exercițiile.	• Aplecare ușoară înainte, cu genunchii puțin flexați, călcâiele ridicate de pe sol, racheta în fața corpului, capul rachetei deasupra mâinii. • Pentru utilizatorii de scaun rulant: mâinile pe roți, coatele îndoite, pregătiți să împingă sau să tragă scaunul ori să elibereze o mână pentru a lovi cu racheta.
Joc cu rachetă rapidă *(viteza rachetei)*	Exerciții de aruncare pentru dezvoltarea vitezei rachetei. Exerciții cu racheta.	• Țineți racheta în fața corpului, începeți cu o priză relaxată, apoi strângeți priza pentru a genera putere; utilizați mișcări scurte ale rachetei și o continuare foarte redusă a mișcării după lovire.

TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

Lecția 8 – Drive-ul de backhand [12]

<table>
<tr><th>Unde ajunge fluturașul</th><th>Când îl folosim</th><th>De ce îl folosim</th></tr>
<tr><td>Drive-urile de backhand sunt lovituri plate care, de regulă, trimit fluturașul din zona mediană a terenului către zona mediană sau partea din spate a terenului advers.</td><td>Drive-urile de backhand sunt utilizate de obicei în situații neutre, atunci când fluturașul nu este suficient de sus pentru a ataca în jos și nici suficient de jos pentru a folosi lovituri defensive ascendente. De asemenea, pe partea de backhand, această lovitură este utilizată când fluturașul se află direct în fața corpului.</td><td>Drive-urile de backhand pot fi utilizate pentru:

• limitarea posibilităților de atac ale adversarului;
• crearea unei oportunități de atac prin determinarea adversarului să lovească fluturașul într-un spațiu liber din terenul opus sau direct în corpul adversarului.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Cum arată această lovitură</td></tr>
<tr><td colspan="2">
Pregătire (Prepare)
Stați cu fața către fileu, în poziție pregătită de joc.


• Armare (Backswing)
• Stabiliți o priză cu degetul mare (Thumb Grip).
• Pronați antebrațul (creând un unghi între braț și rachetă), îndoiți cotul, începeți pasul către fluturaș cu piciorul opus mâinii care ține racheta.</td><td>
• Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)
• Supinați antebrațul.
• Întindeți cotul și ajungeți la fluturaș.
• Loviți fluturașul în fața și lateralul corpului.
• Executați lovitura cu o acțiune rapidă de „tapare”, aterizând pe piciorul opus mâinii care ține racheta după contact.</td><td>
Continuarea mișcării (Follow-Through)

• Continuare minimă a mișcării.
• Reveniți cu fața către fileu, cu racheta în poziție pregătită.</td></tr>
</table>

TALENTS WITH RACKETS

Referințe pentru lecții – Drive-ul de backhand

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Drive-ul de backhand	Exercițiu de lansare a fluturașului pentru dezvoltarea vitezei rachetei și a jocului cu lovituri plate.	• Consolidați pozițiile de „gata” (*ready positions*) și revenirea în poziția de bază după lovire.



TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

Lecția 9 – Drive-ul de forehand [12]

<table>
<tr><th>Unde ajunge fluturașul</th><th>Când îl folosim</th><th>De ce îl folosim</th></tr>
<tr><td>Drive-urile de forehand sunt lovituri plate care, de regulă, trimit fluturașul din zona mediană a terenului către zona mediană sau partea din spate a terenului advers.</td><td>Drive-urile de forehand sunt utilizate de obicei în situații neutre, atunci când fluturașul nu este suficient de sus pentru a fi atacat în jos și nici suficient de jos pentru a utiliza lovituri defensive ascendente.</td><td>• Drive-urile de forehand pot fi utilizate pentru:
• limitarea posibilităților de atac ale adversarului;
• crearea unei oportunități de atac prin lovirea fluturașului într-un spațiu liber sau direct în corpul adversarului.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Cum arată această lovitură</td></tr>
<tr><td>
Pregătire (Prepare)
• Racheta în poziție pregătită.
• Priza în „V” (V-Grip).</td><td>
Armare (Backswing)
• Stabiliți o priză de ieșire a fluturașului (shuttle release grip).
• Relaxați brațul, cu coatele ușor îndoite.
• Supinați antebrațul și creați un unghi între antebraț și rachetă.</td><td>
Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)
• Întindeți cotul.
• Rotiți antebrațul și brațul către interior.
• Loviți fluturașul în fața corpului.
• Executați lovitura printr-o acțiune scurtă de „tapare”, aterizând pe piciorul rachetei după contact.</td><td>
Continuarea mișcării (Follow-Through)
• Continuare minimă a mișcării.
• Reveniți cu fața către fileu, cu racheta în poziție pregătită.</td></tr>
</table>

TALENTS WITH RACKETS

Referințe pentru lecții – Drive-ul de forehand

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Drive-ul de forehand	Exercițiu de lansare a fluturașului pentru dezvoltarea vitezei rachetei și a jocului cu lovituri plate.	
Îmbunătățirea jocului cu lovituri plate	Joc cu lovituri plate. Jocuri pentru dezvoltarea jocului din zona mediană a terenului.	• Jocurile sunt foarte motivante și oferă multă distracție, însă profesorul trebuie să se asigure că loviturile sunt executate cu tehnica corectă.

Rezumat

În ultimele două lecții, viteza și varietatea situațiilor de schimb de joc au crescut, în timp ce elementele fizice ale lecțiilor îi pregătesc pe elevi pentru loviturile de deasupra capului.

Domenii dezvoltate:
- viteza rachetei;
- capacitatea de a susține schimburi de joc;
- mișcarea de aruncare.



Rezultatele învățării

Prin următoarele lecții veți înțelege mai bine:

- Etapele ciclului de lovire;
- Tehnicile din partea din spate a terenului, care includ:
  - Clear-ul de forehand;
  - Lovitura scurtă de forehand (*Forehand Dropshot*);
  - Smash-ul de forehand;
  - Săritura cu schimbarea picioarelor (*Scissor Jump*).

1. Introducere

Această secțiune se bazează pe cele două lecții care s-au concentrat asupra tehnicilor din zona mediană a terenului.

Conținut tehnic
Exersarea jocului din partea din spate a terenului – introduce și dezvoltă tehnicile de lovire de deasupra capului. Tehnicile prezentate aici sunt: • Clear-ul de forehand; • Lovitura scurtă de forehand (*Forehand Dropshot*); • Smash-ul de forehand; • Săritura cu schimbarea picioarelor (*Scissor Jump*).

La fel ca în secțiunea anterioară, elementele de învățare sunt integrate în exerciții.

În mod tradițional, începătorii încep cu tehnicile din partea din spate a terenului, ceea ce conduce adesea la frustrare și la dezvoltarea unei tehnici incorecte.

După ce s-au concentrat deja asupra elementelor de bază din zona din față a terenului și au câștigat încredere în jocul din zona mediană a terenului, sunt introduse tehnicile din partea din spate a terenului.

TALENTS WITH RACKETS

2. Obiective

În lecțiile următoare, elevii dezvoltă tehnicile de lovire de deasupra capului prin intermediul principalelor lovituri: **clear, drop și smash.**
Acestea sunt dezvoltate în paralel cu tehnicile de deplasare necesare și, în special, cu **săritura cu forfecare (Scissor Jump)**.
Pentru utilizatorii de scaun rulant, tehnicile de deplasare vor însemna împingeri și trageri ale scaunului.
Unii copii cu dizabilități ale membrelor inferioare pot utiliza mai multe deplasări de tip **adăugați** decât alergarea pentru a acoperi terenul.

Multe dintre aspectele predate în zona din față și în zona mediană a terenului sunt acum valabile și pentru jocul din partea din spate a terenului.

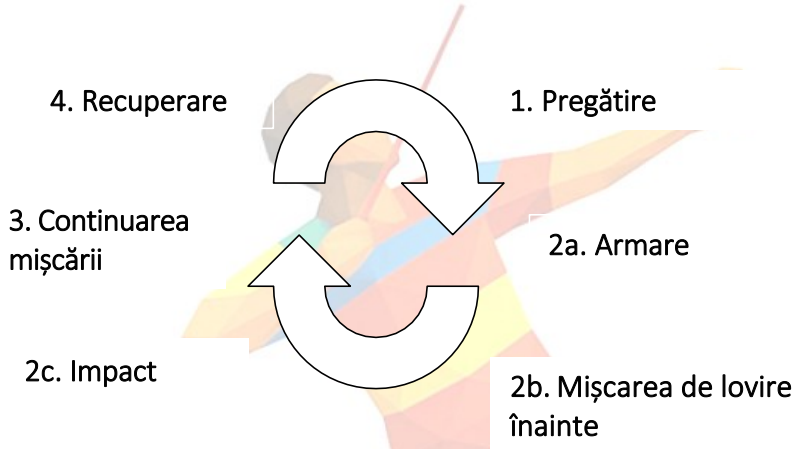
Această experiență, împreună cu încrederea dobândită în lecțiile anterioare, îi ajută acum pe elevi să învețe noile tehnici mai repede decât în primele lecții.

3. Explicarea conținutului

În această secțiune sunt descrise următoarele tehnici:

1. Săritura cu forfecare (*Scissor Jump*);
2. Clear-ul de forehand de deasupra capului;
3. Lovitura scurtă de forehand de deasupra capului (*Forehand Overhead Dropshot*);
4. Smash-ul de forehand.

Înainte de descrierea acestor lovituri, este important să explicăm modul în care putem împărți loviturile în mai multe etape în scopul predării.
Acest lucru este cunoscut sub denumirea de **ciclul lovirii** (*hitting cycle*).



Pregatire

Fiecare lovitură începe dintr-o poziție de pregătire bună, care include poziționarea rachetei în fața corpului. Jucătorii trebuie să adopte o poziție inițială a rachetei orientată către zona în care adversarul va intercepta fluturașul.

Lovirea

Faza de lovire poate fi împărțită în două părți: **armarea** și **mișcarea de lovire înainte**.
Mulți începători întâmpină dificultăți în faza de armare deoarece se tem că vor rata fluturașul.
Jocurile bazate pe aruncare și exercițiile de umbră (*shadow exercises*) îi vor ajuta să câștige încredere.
Dacă sunt disponibile scaune sportive, utilizatorii de scaun rulant trebuie să fie atenți să nu se răstoarne pe spate atunci când execută lovituri de deasupra capului și pot avea nevoie să țină mâna fără rachetă pe roata opusă pentru a-și menține echilibrul.

Continuarea mișcării

Partea care urmează impactului se numește **continuarea mișcării** (*follow-through*).
Lungimea acesteia depinde de tipul și puterea loviturii, de punctul de interceptare și de situația tehnică.
Pentru utilizatorii de scaun rulant, continuarea mișcării trebuie să fie mai scurtă pentru a se asigura că nu se lovesc singuri.

Revenire

Atunci când faza de continuare a mișcării (*follow-through*) se încheie, urmează o revenire rapidă care

trece fluent în pregătirea următoarei lovituri. Începătorii trebuie încurajați încă de la început să includă faza de revenire în sesiunile lor de antrenament.

Pentru utilizatorii de scaun rulant, o revenire rapidă înseamnă readucerea mâinilor pe roți cât mai curând posibil după lovirea fluturașului. Acest aspect trebuie, de asemenea, integrat în faza de revenire în cadrul sesiunilor de antrenament.

Ciclul lovirii ne ajută să descriem diferitele etape ale loviturilor, să identificăm greșelile și să oferim corecțiile adecvate.

Consultați fotografiile din paginile următoare – Clear-ul de forehand de deasupra capului și Lovitura scurtă de forehand de deasupra capului (Forehand Overhead Dropshot).

TALENTS WITH RACKETS

Săritura cu forfecare (Scissor Jump)

Săritura cu forfecare este principala deplasare utilizată pentru executarea loviturilor din partea din spate a terenului.

Această tehnică îi permite jucătorului să intercepteze fluturașul cât mai sus posibil și să revină rapid într-o poziție de pregătire adecvată.

De asemenea, este utilizată atunci când jucătorul se află sub presiune în colțul de backhand și dorește să execute o lovitură de forehand.

- Piciorul de pe partea rachetei face un pas înapoi într-o poziție laterală, cu greutatea corpului pe acest picior.
- Săriți de pe piciorul de pe partea rachetei și pivotați în aer (180°), aterizând pe piciorul opus mâinii care ține racheta, în spatele punctului de plecare. Piciorul care aterizează se poziționează transversal față de direcția de deplasare pentru a facilita o oprire eficientă și schimbarea direcției.
- Primul pas după aterizare se face cu piciorul de pe partea rachetei.
- Apoi se execută un pas adăugați sau un pas de alergare cu piciorul opus mâinii care ține racheta.

Notă: Pașii 2 și 3 de mai sus sunt executați rapid și cât mai apropiat posibil unul de celălalt, fără pauză între ei.

Referințe pentru lecții

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Săritura cu forfecare (Scissor Jump)	Introducerea săriturii forfecare, mai întâi fără pași, apoi cu pași.	Evidențiați ritmul corect al pașilor prin bătăi din palme sau prin numărare: **unu – doi/trei – patru**.

TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

Lecția 10 – Clear-uri [12]

Unde ajunge fluturașul	Când îl folosim	De ce îl folosim
Clear-urile sunt executate din partea din spate a terenului către partea din spate a terenului advers. Clear-urile de atac au o înălțime suficientă doar pentru a depăși raza de acțiune a rachetei adversarului. Clear-urile defensive sunt puțin mai înalte.	Clear-urile sunt utilizate atunci când ne aflăm în zona de atac.	Clear-urile împing adversarul în spate, creând spațiu în partea din față a terenului. Clear-urile de atac urmăresc să plaseze fluturașul în spatele adversarului, creând presiune și retururi potențial mai slabe. Clear-urile defensive îi oferă jucătorului care execută lovitura mai mult timp pentru a-și recupera echilibrul și poziția în teren.

Cum arată această lovitură



Pregătire (Prepare)

- Priza în „V” (V-Grip).
- Racheta în poziție pregătită pentru lovitură de deasupra capului.
- Brațul din față ridicat.
- Poziție laterală.



Armare (Backswing)

- Conduceți în sus și înainte piciorul din spate.
- Împingeți șoldul din spate înainte.
- Umărul și partea superioară a brațului din spate se deplasează în sus și înainte.
- Antebrațul și brațul superior se rotesc spre exterior.
- Brațul din față contribuie la controlul rotației corpului.



Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)

- Piciorul din spate îl depășește pe cel din față.
- Brațul superior și antebrațul se rotesc spre interior.
- Întindeți-vă pentru a lovi fluturașul cu putere deasupra și ușor în fața umărului de pe partea rachetei.



Continuarea mișcării (Follow-Through)

- Impulsul rachetei determină brațul să se rotească spre interior pe măsură ce se relaxează.
- Piciorul din spate aterizează în față și devine noul picior din față.

TALENTS WITH RACKETS

Referințe pentru lecții

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Clear-uri	• Clear direct (*Straight Clear*) • Schimb de clear-uri de forehand (*Forehand Clear Rally*) • Schimb de clear-uri de forehand cu variație (*Forehand Clear Rally with Trick*) • Exersarea clear-ului de forehand / Clear direct de deasupra capului (*Forehand Clear Practice / Straight Overhead Clear*) • Joc	Accentuați: • mișcarea de aruncare și viteza capului rachetei; • punctul timpuriu de interceptare a fluturașului; • utilizarea săriturii cu schimbarea picioarelor (*Scissor Jump*) pentru a facilita revenirea rapidă în poziția de joc..



Co-funded by the European Union

Lecția 11 – Lovituri scurte (Drops) [12]

Unde ajunge fluturașul	Când o folosim	De ce o folosim
Loviturile scurte (*Dropshots*) sunt executate din partea din spate a terenului către partea din față a terenului advers. Loviturile scurte lungi aterizează puțin dincolo de linia scurtă de serviciu. Loviturile scurte mai scurte aterizează între linia scurtă de serviciu și fileu.	Loviturile scurte sunt utilizate atunci când ne aflăm în zona de atac.	• Utilizăm loviturile scurte pentru a: • crea spațiu în partea din spate a terenului; • • dezechilibra adversarul; • • încuraja adversarul să ridice fluturașul (lift).

Cum arată această lovitură



- **Pregătire (Prepare)**
- Priza în „V” (V-Grip).
- Racheta în poziție pregătită pentru lovitură de deasupra capului.
- Brațul din față ridicat.
- Poziție laterală.



- **Armare (Backswing)**
- Conduceți în sus și înainte piciorul din spate.
- Împingeți șoldul din spate înainte.
- Umărul și partea superioară a brațului din spate se deplasează în sus și înainte.
- Antebrațul și brațul superior se rotesc spre exterior.



- **Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)**
- Brațul superior și antebrațul se rotesc spre interior.
- Întindeți-vă pentru a lovi fluturașul deasupra și ușor în fața umărului de pe partea rachetei.
- Chiar înainte de impact, rotația brațului se oprește – împingeți prin fluturaș.



Continuarea mișcării (Follow-Through)

- Piciorul din spate aterizează în față și devine noul picior din față.

TALENTS WITH RACKETS

Referințe pentru lecții – Lovituri scurte (Drops)

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Lovitura scurtă de forehand de deasupra capului (Forehand Overhead Dropshot)	• Exercițiu fără fluturaș (*Shadow*) • Lovitură scurtă directă (*Straight Drop*) • Joc continuu Lift–Drop–Fileu (*Continuous Play Lift-Drop-Net*)	• Utilizați aceeași acțiune de lovire ca la clear și la lovitura scurtă, însă finalizați lovitura scurtă printr-o împingere a fluturașului în punctul de contact, nu printr-o lovire completă.
Clear și Lovitură Scurtă (executate în paralel)	• Exerciții de alegere (Choices) • Simplu pe jumătate de teren (Half-court Singles)	• Consolidați aceeași pregătire pentru ambele lovituri.



TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

Lecția 12 – Smash și Blocaj (Smashes and Block) [12]

Unde ajunge fluturașul	Când îl folosim	De ce îl folosim
Smash-urile sunt executate din partea din spate a terenului către zona mediană a terenului advers. Smash-urile pot fi direcționate către un spațiu liber sau direct către corpul adversarului.	Utilizăm smash-ul atunci când lovim în jos din zona noastră de atac.	Smash-ul de forehand este o lovitură utilizată pentru a câștiga schimbul de joc sau pentru a forța un retur foarte slab.

Cum arată această lovitură



Pregătire (Prepare)

- Priza în „V” (V-Grip).
- Poziție pregătită și relaxată.
- Faceți un pas înapoi pentru a încărca piciorul din spate.
- Poziție laterală.



Armare (Backswing)

- Săriți și începeți rotația în aer; cotul este ridicat și orientat înainte, antebrațul este supinat.
- Creați un unghi între braț și rachetă.



Mișcarea de lovire înainte (Forward Swing)

- Continuați rotația în aer.
- Aruncați puternic capul rachetei înainte (pronați antebrațul).
- Întindeți-vă pentru a lovi fluturașul.
- Impactul are loc în fața umărului de pe partea rachetei.



Continuarea mișcării (Follow-Through)

- Finalizați rotația și aterizați.
- Permiteți rotația continuă a antebrațului.
- Racheta rămâne în fața corpului.
- Piciorul din spate aterizează în față și devine noul picior din față..

TALENTS WITH RACKETS

Referințe pentru lecții – Smash și Blocaj

Element	Exercițiu	Indicații metodice
Smash de forehand	• Smash și blocaj după smash (*Smash and Smash-Block*) • Lift – Smash – Blocaj (*Lift-Smash-Block*)	• La smash, asigurați-vă că elevul este poziționat în spatele fluturașului pentru a putea lovi fluturașul din fața corpului.



TALENTS WITH RACKETS

Co-funded by
the European Union

Rezumat

Dezvoltarea acestor tehnici, precum abilitățile de deplasare (săritura cu schimbarea picioarelor – *Scissor Jump*) și blocajele defensive, permite creșterea varietății și dificultății exercițiilor.

Tehnica loviturilor de forehand de deasupra capului este, în esență, o mișcare de aruncare executată deasupra capului; prin urmare, jocurile de aruncare asociate, incluse în lecții, contribuie semnificativ la dezvoltarea acestei tehnici.

Următoarele elemente sunt foarte importante pentru toate loviturile de deasupra capului:

- priza de bază;
- supinația în timpul armării;
- pronația în timpul mișcării de lovire înainte;
- interceptarea fluturașului cât mai devreme posibil.



TALENTS WITH RACKETS

RESURSE:

[1] https://www.sport.gov.cn/n4/n14741/n14753/c735025/content.html

[2] https://www.britannica.com/sports/badminton

[3] http://www.new-sports.cn/xuexi/xuexi2/201906/t20190626_35667.html

[4] https://www.chinanews.com.cn/dxw/2024/04-24/10205388.shtml

[5] http://pt.csust.edu.cn/meol/data/convert/2024/7/4/82c4e83a-e1f1-4fde-936a-a8df4d1bf5fb_3373906.html

[6] http://new-sports.cn/jingti/202407/t20240701_233027.html

[7] https://en.wikipedia.org/wiki/Badminton#History

[8] https://www.badmintonwa.org.au/where-play/about-game

[9] https://sports.sina.com.cn/z/12thquanyun/events/ba/?_x_tr_sch=http

[10] http://www.dzwww.net/2009/ztqy/dictionary/200905/t20090505_4569008.htm

[11] https://shuttletime.bwfbadminton.com/lesson-plans

[12] https://shuttletime.bwfbadminton.com/teacher-manual

TALENTS WITH RACKETS